

KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY

autor: Pavlína Pýchová

Odkazy na linky týkající se Coronaviru

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
INFOLINKA STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU - informace ohledně akutního výskytu koronaviru	724 810 106 725 191 367	nonstop
INFORMAČNÍ LINKA V SOUVISLOSTI S KORONAVIREM - informace týkající se koronaviru	1212	nonstop, ZDARMA

Další odkazy

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
MZČR – INFORMACE O CORONAVIRU - možnost chatovat (vpravo dole odkaz), dále užitečné informace na stránkách	https://koronavirus.mzcr.cz/	nonstop
Magistrát Hl.m.Prahy – aktuální informace a doporučení ke koronaviru	http://www.praha.eu/jnp/cz/index.html	

Odkazy na LD pro dospělé

ZDARMA:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
KRIZOVÁ LINKA pro seniory nad 65 let MHMP + Život 90 – rozdělovník dalších telefonních linek, včetně pomoci s donáškou jídla, psycholog. Pomoci, hygien. Stanice, apod.	800 160 166	nonstop
LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI - krizová linka pro dospělé - Chatové poradenství www.chat-pomoc	116 123	Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně
BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí	116 006	nonstop
LINKA PRO RODINU A ŠKOLU - pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti RODIČE - Chatové poradenství https://linkaztracenedite.cz/chat/ - E-mailové poradenství 116000@cestazkrize.net	116 000	Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně
LINKA EDA - primárně pro rodiny dětí se závažnou diagnózou či postižením, ale mohou volat i dospělí v krizi - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linka@eda.cz	800 40 50 60	pondělí až pátek: 9:00 - 15:00
SENIOR LINKA ŽIVOT 90 - senioři + rodiny pečující o seniory SENIORŮ - Chatové poradenství www.zivot90.cz/chat - E-mailové poradenství seniortelefon@zivot90.cz	800 157 157	nonstop
LINKA SENIORŮ ELPIDA SENIORŮ	800 200 007	každý den: 8:00 – 20:00

<ul style="list-style-type: none"> - senioři + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linkaseniору@elpida.cz 		
NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ <ul style="list-style-type: none"> - všem občanům starším 15 let 	800 350 000	pondělí až pátek: 10:00 – 18:00
LINKA AIDS POMOCI <ul style="list-style-type: none"> - dotazy týkající se problematiky HIV/AIDS 	800 800 980	nonstop
PORADNA PŘI FINANČNÍ TÍSNĚ <ul style="list-style-type: none"> - nezávislý, objektivní rozbor finanční situace 	800 722 722	pondělí: 8:30 - 12:00, 13:00 - 17:30
ANONYMNÍ LINKA DŮVĚRY PRO ALKOHOLIKY A JEJICH RODINY <ul style="list-style-type: none"> - lidé závislí na alkoholu a jejich příbuzní 	724 307 775	čtvrtek: 8:00 - 22:00
KRIZOVÁ A INFORMAČNÍ LINKA NA POMOC ZVÍŘATŮM <ul style="list-style-type: none"> - informace, jak se zachovat při kontaktu se zvířaty, poradna, jak postupovat při podezření na týrání 	800 888 500	pondělí až pátek: 9:00 - 17:00
Zelená Linka Anděl strážný <ul style="list-style-type: none"> - pro všechny seniory a jejich blízké. 	800 603 030	nonstop

ZPOPLATNĚNÉ:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
RODIČOVSKÁ LINKA RODIČE <ul style="list-style-type: none"> - rodiče, prarodiče, příbuzní, pedagogové, všichni, kteří mají nějakou starost o děti 	606 021 021	pondělí až čtvrtek 13:00 – 21:00, pátek 9:00 – 17:00
LD CKI BOHNICE <ul style="list-style-type: none"> - linka krizového centra PN Bohnice 	284 016 666	nonstop
LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA <ul style="list-style-type: none"> - pro děti i dospělé, primárně téma CAN - Skypové poradenství ld_dkc - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství problém@ditekrize.cz 	777 715 215	nonstop
LINKA RIZIKA KYBERPROSTORU <ul style="list-style-type: none"> - bere stejný člověk, jako LD dětského krizového centra, pro všechno problémy zažité v kyberprostoru 	778 510 510	nonstop

Další odkazy pro dospělé

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
E-LINKA CHATOVÉ PORADNY <ul style="list-style-type: none"> - portál s aktuálně otevřenými poradnami 	https://www.elinka.iporadna.cz/	nonstop
RODIČOVSKÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA	https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/	neděle, 9:00 - 13:00

Odkazy na LD pro DĚTI

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
LINKA BEZPEČÍ - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní	116 111	nonstop, ZDARMA
MODRÁ LINKA - pro děti i dospělé	608 902 410 731 197 477	každý den od 9:00 do 21:00
LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA - pro děti i dospělé, primárně téma CAN	777 715 215	nonstop

Další odkazy pro DĚTI

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
LINKA BEZPEČÍ – CHATOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní	https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/	každý den 9:00 – 13:00 a 15:00 – 19:00
LINKA BEZPEČÍ – EMAILOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let	https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/napis-nam/	nonstop, odpověď do 3 pracovních dnů
MODRÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA - pro děti i dospělé MODRÁ LINKA – SKYPE MODRÁ LINKA – E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ	https://chat.modralinka.cz/ Modralinka help@modralinka.cz	Každý den 12:00 - 21:00

LD důvěry podle krajů – ZPOPLATNĚNÉ – PRO DOSPĚLÉ:

KRAJ	SLUŽBA	PROVOZNÍ HODINY	TELEFON
JIHOČESKÝ	LD České Budějovice	nonstop	387 313 030
JIHOMORAVSKÝ	LD Blansko (diecézní charita Brno)	nonstop	516 410 668
	SKYPE LD Blansko: <i>linka.duvery.blansko</i>	denně: 14:00 - 18:00	
KARLOVARSKÝ	LD Karlovy Vary (Res vitae, o.s.)	Po – Pá: 18:00 - 6:00	353 588 080 723 963 356
	není LD (dát číslo na jinou, třeba Liberec)		
LIBERECKÝ	LD Liberec (Centrum intervenčních a psychosoc. služeb)	nonstop	485 177 177 606 450 044
	LD Ostrava	nonstop	737 267 939 596 618 908
MORAVSKOSLEZSKÝ	LD Karviná (Centrum psycho. pomoci)	nonstop	596 318 080 777 499 650
	SKYPE LD Karviná: <i>linka.duvery.karvina</i>	nonstop	
	LD Ostrava	nonstop	737 267 939 596 618 908
OLOMOUCKÝ	LD Olomouc	Po – Pá: 18:00 - 6:00	585 414 600
PARDUBICKÝ	LD Ústí nad Orlicí	nonstop	465 524 252
	SKYPE LD Ústí nad Orlicí: <i>linka.duvery.uo</i>	denně: 9:00 - 21:00	
	e-mailové poradenství: <i>mail@spirala-ul.cz</i>		
PLZEŇSKÝ	LD Plzeň (LD Ledovec)	denně: 8:00 - 24:00	739 055 555
PRAHA	Pražská linka důvěry	nonstop	222 580 697
	Emailové poradenství: <i>linka.duvery@csspraha.cz</i>		
	Chat: <i>www.chat-pomoc.cz/</i>	Po-čt 9:00 – 21:00 Pá 9:00 – 15:00 So 14:00 – 20:00	
	SOS Centrum Diakonie ČCE – SKP Pro klienty nad 11 let	Denně 9:00 – 20:00	608 004 444
	Chat: <i>https://www.elinka.iporadna.cz/</i>		
STŘEDOČESKÝ	LD Kladno	nonstop	777 684 444 312 684 444
	SKYPE LD Kladno: <i>linka.duvery.kladno</i>	denně: 8:00 - 20:00	
	E-mailové poradenství: <i>poradenstvi@ldkladno.cz</i>		
	LD Mladá Boleslav	Po - Pá: 9:00 - 18:00	326 741 481 327 511 111 602 874 470
LD Kutná Hora	Po - Ne: 8:00 - 22:00		
ÚSTECKÝ	LD Ústí nad Labem (Spirála)	nonstop	475 603 390
VYSOČINA	LD Střed	denně: 9:00 - 21:00	775 223 311 568 443 311
	LD Mladá Boleslav	Po - Pá: 9:00 - 18:00	326 741 481 327 511 111 602 874 470
ZLÍNSKÝ	Linka SOS Zlín	nonstop	577 431 333 778 400 170
	e-mailové poradenství: <i>sos@zlin.cz</i>		

<http://www.capld.cz/linky-duvery-cr>

Ostatní linky psychologické pomoci:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
LINKA POMOCI aktivity Života za zdí - primárně je lidem trpícím úzkostmi či depresí, s obavou z Covid-19, nebo jsou se svými psychickými strážněmi sami a potřebují je s někým sdílet.	774 334 539	Denně 14:00 – 23:00
Krátká krizová intervence Chat: Terap.io - 30 minutová sezení všem, kteří cítí stres nebo úzkost a chtěli by si o tom promluvit s odborníkem.		nonstop, ZDARMA
Psychologická pomoc Praha 6 (Prevcentrum + Fokus Praha) - Nevíte jak dál, cítíte se vyčerpaní, smutní, bezmocní nebo osamělí . Potřebujete podporu. - E-mailové poradenství: ambulance@prevcentrum.cz Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz	777 161 138 775 859 274 775 859 278	Po-Pá 8:30 – 18:00
Psychologická pomoc v krizi – Praha 10 - Sananim - Centrum duševního zdraví Podskalí (Fokus Praha)	739 268 527 777 800 983	Po-Pá 9:00 – 17:00 Po-Pá 8:00 – 18:00
Psychologické online konzultace zdarma po dobu trvání epidemické krize. https://www.delamcomuzu.cz/ - Pomoc pro širokou veřejnost i pracovníkům v první linii formou supervize a debriefingu po náročných směnách...		

